



応募締め切り

2020年9月15日(火) ※当日消印有効

①メニュー名

てんこ盛り静岡の味覚に感謝、感謝
オリジナルカスタマイズ”ご膳

②材料と分量 (〜4人分〜)

- | | |
|--|---|
| <p><お茶ごはん></p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 2合 ・水 390ml ・粉抹茶 5g <p><葉味></p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼のり 1枚 ・白ごま 5g | <p><炙り×鯖とトマトのチズ和え></p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖一尾 ・塩適量 ・米酢100ml・みりん30ml ・アマラトト 4〜6個 ・静岡牛乳 200ml ・生クリーム 100ml ・摘果みかん 3〜4個 <p><あら汁 味噌仕立て></p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖のあら ・自家製味噌 25g |
|--|---|

<枝豆腐>

- ・おき駒豆 150g
- ・(にがり) 20g
- ・自家製塩糀レモン ... 適量

<茄子の揚げ浸し>

- ・折戸茄子 1個
- ・片栗粉 適量
- ・米油 適量
- ・生わかび 適宜
- ・自家製万能つゆ ... 100cc

<茄子卵のお茶ステーク>

- ・美黄卵(SS) 4個
- ・茶葉 15g
- ・米 15g
- ・砂糖 15g

<モロイヤのほろろだし風>

- ・モロイヤ 80g
- ・小ムロン 1個
- ・久能葉生姜 20g)ぬか漬け
- ・本枯郎削り 3g

2枚目に記載

④わが家ならではの工夫 (材料や作り方で工夫したポイントなど)

家で過ごす時間が増えたことで、普段より更に一手間かけられました。味噌、塩糀レモン、自家製万能つゆ等の調味料や、豆腐、チーズ、ぬか漬け等も親子と一緒に仕込みました。また、地元食材が市場に余っていたり、農作物のB級品が手に入りやすいことを活かし、古い茶葉で燻製をしたり、魚も一匹丸ごと使うことで、あらでおいしいお出汁を取ったり、ある意味、せいたくな時間を過ごせたと思います。

③作り方(調理上のポイントや、手順、工程など) ※写真を添付しても可

〈お茶ごはん〉

1. 米2合を通常と同じく炊く
2. 炊き上がり後粉抹茶を混ぜる。

〈薬味の海苔と炒りごま〉

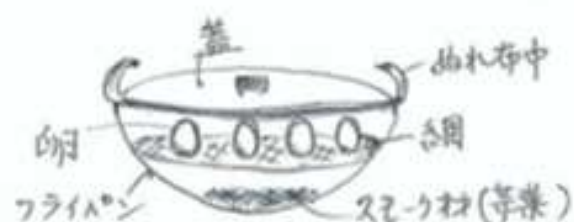
1. 海苔を直火で炙りもみ海苔にする。
2. 白ごまを乾炒りしすり鉢でふる。

〈駒豆豆腐〉

1. むぎ駒豆を水150mlとミキサーにかき、鍋に移し弱火にかける。
2. 沸騰後さらに絞りと、豆乳にレバリを加えゆかり混ぜさらに漉して好みのかたさに水気を抜く。
3. さじですくって盛り、塩梅レモンを添える。

〈茹で美黄卵のお茶葉スモーク〉

1. 美黄卵を約8分茹で殻をむく。
2. フライパン等に、古い緑茶葉・米・砂糖を混ぜた物を敷き、その上に金網をし、卵をのせ蓋をきる。
3. 煙が出たら弱火にし8~10分焼く。



〈炙りアサギとトートのチーズ和え〉

1. アサギを三枚におろし、身の一枚分をたっぷり塩をし冷蔵庫に1時間程置く。水洗い後よく拭いて米酢・みりんを合わせた中に漬け込み30分置いてよく水気を拭き皮をほぐ。金串を三本打ち直火で皮目を炙り、冷めたらほぐす。
2. 牛乳と生クリームを鍋に入れ人肌程度に温め摘果みかんの絞り汁を加え、ゆかり混ぜる。冷めたら塩を加え混ぜ、さらに漉す。
3. アサギトートを湯むきし、6等分くし型に切る。
4. 1~3をボールに入れ軽く和え冷めしておく。

〈折戸茄子の揚げ浸し〉

1. 折戸茄子を4つA輪切りにし水にさらす。
2. 水気を拭き片栗粉をばらき米油で色良く揚げ焼きたし、万能つゆに浸し冷めしておく。
3. 器に盛り、おろし生わかびを添える。

〈モロイヤンのとろとろだし風〉

1. モロイヤンを茹でて細かく刻み冷ます。
2. ゆか漬けの小メロンと薬生等を粗みじん切りにし、かつお節と共に1と混ぜる。

〈冷やしあら汁〉

1. 血合い等をきれいにしておいた鯖の頭や中骨を、酒少々を入れた水600mlで煮出し、漉して味噌を溶いて冷やす。

* 各小鉢を自分好みの組み合わせで、ご飯にのせてオリジナル丼に。最後は薬味と冷やしあら汁を加えてだし茶漬けに味変します。